



2. Lüneburger Heidelauf
Lüneburg / 15.06.2019

Exploitation détaillée

Larsen, Thomas

Association: New Balance
Dossard: 54

Circuit: 100.00 km
Ultra-Marathon

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 11:37:33

Vitesse: 8.60 km/h
Kilométrage: 6:59 min/km

Place par parcours/Total: 30 (de 92)
Place par parcours/Hommes: 23 (de 69)
Meilleur temps dans le parcours: 8:30:22

Place par catégorie: 10(de 20)
Meilleur temps dans la catégorie: 9:22:55

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	
Südergellersen	10.30	59:08	5:44	6	3:43	17	3:43	10.30	59:08	5:44	6	3:43	17	3:43	
Amelinghausen	13.80	fehlt!	-	-	-	-	-	24.10	-	-	-	-	-	-	
Schwindebeck	9.40	2:17:04	14:34	19	1:30:53	64	1:33:59	33.50	3:16:12	5:51	9	17:11	24	24:47	
Bispingen	8.90	54:33	6:07	10	8:29	19	13:40	42.40	4:10:45	5:54	9	25:40	20	37:54	
Overhaverbeck	10.80	1:16:30	7:04	11	16:40	26	26:21	53.20	5:27:15	6:09	10	42:20	23	1:04:15	
Undeloh	6.90	56:04	8:07	12	17:22	37	22:46	60.10	6:23:19	6:22	10	59:42	23	1:27:01	
Egestorf	9.20	1:10:05	7:37	9	15:43	24	22:18	69.30	7:33:24	6:32	10	1:15:25	24	1:49:19	
Salzhausen	10.70	1:24:03	7:51	10	22:44	28	26:43	80.00	8:57:27	6:43	10	1:38:09	25	2:14:00	
Südergellersen	10.90	1:28:48	8:08	8	21:49	22	30:07	90.90	10:26:15	6:53	10	1:59:58	24	2:40:13	
Sülzwiesen	9.10	1:11:18	7:50	10	14:40	31	26:58	100.00	11:37:33	6:58	10	2:14:38	23	3:07:11	